

KRISTON FERENCNÉ

## A TESTNEVELÉS ÉS AZ EGÉSZSÉGNEVELÉSI PROGRAM TALÁLKOZÁSI PONTJAI

Az évezred utolsó évtizedei szinte rákényszerítik az emberiséget a jövő kutatására. A jövőkutató "team"-ekre (pedagógusok, pszichológusok, szociológusok, futurológusok stb.) társadalom-kutatókra -- akik igen széles bázison munkálkodnak -- felelős tevékenység hárul.

Optimális célokat, ahhoz igazodó feladatrendszereket, elveket kell meghatározni, felvázolni. Döntő ez a tevékenység azért, mert a jövő le-  
hetséges útjainak feltárása, medellálása segít jelen teendőinknek meghatározásában.

A sportra és a testnevelésre vonatkozóan is készülnek tudományos igényességű előterjesztések. Minél pontosabban tudjuk felvázolni a testnevelés és a sport szerepét a jövő társadalmában, annál inkább van esélyünk olyan tevékenységet folytatni, amely hozzásegít ahhoz, hogy a testnevelés valóban betöltse társadalmi szerepét.

A jövőkutatók között jelentős eltérések vannak a sport-fejlesztés kérdésében, de a testi nevelés és a testnevelés kérdésében nincs. Mindenki egyetért abban, hogy az iskolai testnevelés és a sport fejlesztése és feladatainak maximális teljesítése a jövőben fokozottabb és kiemelt jelentőségűvé válik. Napjaink iskolája már a XXI. szd. termelő, dolgozó, tudományos tevékenységet folytató embereit neveli. Vitalapot a kutatóknál az ad, hogy a századunkban felhalmozódott, hihetetlen nagy mennyiségű szellemi ismeretanyag elsajátítása, beépítése a tantervek anyagába miként valósulhat meg úgy, hogy ezzel párhuzamosan a testnevelés tanítása is kiemelt funkcióba kerüljön. A fokozódó szellemi tevékenység és a testedzés helyes arányának realizálását kell megoldani oly módon, hogy megvalósuljon a döntő cél: az egészséges, kiegyensúlyozott életvitelre képes, magas szinten szakképzett és a sokoldalúan képzett emberek nevelése.

A helyes arány megtalálása túlnőtte azt az igyekezetet, hogy a társadalom elvárásának megfelelő művelt, egészséges, szellemi-, testi-, lelki kondícióban feladatát teljesíteni tudó ember nevelése csupán az iskolában valósulhat meg. A jövő érdekében már a jelenben (1987-ben) napvilágot látott az első nagy program; az egészségnevelés átfogó társadalmi programja, mint fő dokumentum.

A program követeli, hogy a jobb jövő érdekében napjainkban kell hatékonyan tevékenykedni. A problémák megoldása nemcsak az iskolai testnevelés reformját, tantervmódosítást, óraszámemelést jelent, hanem ennél többet. Egy átfogóbb, széles bázison nyugvó általános életmód és életvitel kérdését. A komplex életmód-programnak viszont az alapvető és döntő láncszeme az iskolai testnevelés. Az iskolai testnevelésnek e széles programon belül is alapozó és fejlesztő jellege van. Ez a fő találkozási pont. A testnevelésnek a tantervi feladatok mellett be kell tölteni azt az alapozó funkciót, hogy segítse az életmód alakítását, annak helyes irányba szervezését.

#### Jelenlegi helyzet és fő probléma

Az utóbbi öt év statisztikai adatai szerint a 6--14 éves gyerekek egészségi állapota romlott, biológiai fejlettségük mögött elmarad fizikai teljesítőképességük, amelyet már szinte tragikus méretűnek tartanak. Az egészséges életmódra nevelésben hiányosságok vannak. Egyik döntő befolyásoló tényező a mozgásszegény életmód. A mozgás megszerettetése, a mozgáskultúra kialakítása megkezdődik a gyermekkorban. Ebben a legnagyobb feladat az iskolára hárul.

Ahhoz, hogy a feladatnak az iskola meg tudjon felelni, megfelelő személyi- és tárgyi feltételekkel kell, hogy rendelkezzen. Jelenlegi gazdasági helyzetünkben a programnak megfelelően előrelépés csak abban lehet, hogy a feltételeket jobban kihasználjuk. Fontos, hogy a szükség ellenére a meglévőkkel ésszerűen, okosan, hatékonyan tudunk-e élni.

### I. Tárgyi feltételek kapcsolódása

Főiskolánk két gyakorlóiskolájában vizsgáltam a feltételeket. A két "modellként" álló iskolánál a 2. sz. kedvezőtlen képet mutat.

Iskola	létszám		torna- terem	méret	sport- udvar	osztályok sz.	
	alsó	felső				alsó	felső
2. sz.	350	380	1	9 x 18	28 x 65	12	12
4. sz.	282	360	2	12 x 24 10 x 20	28 x 70	8	12

A 2. sz. iskolában a túlzsúfoltság miatt az alsós osztályok a testnevelés óráiknak csak egyrészét tudják megtartani tornateremben a téli időszakban. Az első osztályosok a 6 testnevelési órából csak 3 alkalommal mehetnek tornaterembe és akkor is két osztálynak van foglalkozás egyszerre. A többi alsós osztálynál is hasonló az arány. Még olyan is előfordul az órarendben, hogy egyidőben 4 alsós osztálynak van órája. Kettő a tornateremben, egy a folyosón, egy az osztályteremben. Az iskola udvara kis mérete állandóan csökken, már kétszer vettek el a területből építkezésre (napközi, tanterem).

A 4. sz. iskolában sokkal kedvezőbbek a tárgyi feltételek. Minden alsós testnevelési órát tornateremben tartanak a téli időszakban is, a termet nem kell megosztani. Az iskola kevésbé zsúfolt, tágas udvara van, amely a külön sportudvartól elválasztott.

A tömegsport órák jelentős részét is be tudták építeni az órarendbe a délelőtti időszakra. Jobbak a lehetőségek, több a szervezett foglalkozások száma is. A hiányzások kevesebb száma mutatja, (mint egy tényező a sok közül), hogy a tárgyi feltételek megléte, és a leírtak alapján a tanulók edzettebbek, kevesebbet hiányoznak.

H i á n y z á s

Év	Iskola	Nap	Létszám	Átlag
1985/86.	2. sz.	6.487	754	8,6
	4. sz.	4.734	636	7,4
1986/87.	2. sz.	5.112	746	6,8
	4. sz.	4.040	642	6,3

II. Órarendösszeállítás, mint lehetőség

A zsúfoltság miatt a gyerekek csekély mértékben érik olyan szomatikus ingerek, amelyek elérnék a kívánt biológiai hatást. Megterhelésük egyoldalú -- csak szellemi. Megnéztem az iskolában egy ének-zene tagozatos első osztály órarendjét, s egy ciklusban (10 munkanap) 46 órájuk van. Ez azt jelenti, hogy 4--5 órát ülnek a padban és ugyanennyit délután a napköziben, ahol a mozgásszabadságuk szintén korlátozott.

Sok a panasz, hogy elméleti órákon a fegyelemmel is gond van, de tartósan sem képesek figyelni. -- Bulgáriában már 1955/56-ban (1) széleskörű felmérést végeztek az általános és középiskolásoknál. A testnevelés órák hatását vizsgálták standardizált tesztekkel a tanulók fiziológiai reakcióira és a munkaképességre. A vizsgálat a tanulókat testneveléses és testnevelés óra nélküli napokon vizsgálta, és egyik fő megállapítása az volt, hogy a testneveléses napokon a tanulók figyelme jobb, szellemi teljesítő-képességük magasabb szinten van. A minisztériumtól ekkor követelték, hogy az új tanterv készítésénél figyelembe kell venni a mindennapos testnevelés bevezetését. Követelik annak az elvnek a kötelező figyelembevételét, hogy a testnevelés órák a szellemileg megterhelő napokon a 2. 3-ik órában kerüljenek be az órarendbe. Első és utolsó óra ne legyen testnevelés. Ez sem valósul meg napjainkban még. Megelőző, egészségvédő funkciót (0-ik és utolsó óra) nem képes betölteni, de még kompenzációs hatást sem érünk el. Az egészségmegőrző programot nem valósítja meg a testnevelési óra, ha



"elszigetelten él", nem pedig a szellemi tárgyak összhangjában, szerves egységeként.

### III. Mit előzhetnének meg ezek odafigyelésével?

1968-ban (!) Tatán megrendezett testnevelési konferencia a következő adatokat hozta napvilágra: Budapesten egyre több ággal bővülő gyermek- és ifjúsági neurológiai osztályt kellett nyitni. 1967-ben Budapesten a 10--18 évesek körében 2.000 fő volt az öngyilkosok száma, melyből 200 halállal végződik. Az akkor regisztrált adatok tovább növekedtek.

A gyerekek napi tízórás iskolai tartózkodásuk alatt állandó fegyelmezés közepette élnek, ami az idegrendszerüket erősen igénybeveszi. Megmutatkozik ez figyelmük szétszórtságában, agresszív viselkedésükben, nyugtalanságukban, társaikkal szembeni türelmetlenségükben, rossz közérzetükben. Egerben a felnőtt ideggondozó mellett működő gyermek ideggondozó főorvosát kerestem meg, -- Ő hogyan látja ezt a problémát. Elmondta, hogy öt éve funkcionálnak és a betegek száma évről-évre nő.

1987-ben 356 esetben (2--14 éves korig) jelentek meg a rendeleseinek különféle panaszokkal: pszichoszomatikus elváltozásokkal érzelmi, viselkedési zavarokkal. Hetente két alkalommal két órás rendelés van. A 6-10 éves tanulóknak, akiknek még életeleme a játék, nincs lehetőségük legalább napi egy-két órát kedvtelésük szerint futkározni, játszani, a zsúfoltság, szűk udvar, a tornaterem hiánya miatt. A játék során felfrissülhetnének, a délutáni munkához erőt gyűjtenének. A játéknak feszültség-levezető, kiegyensúlyozó szerepe van; általa gazdagodik a gyerek érzelemlévi világa és fejlődik személyisége. Amikor a gyerek iskolába kerül, a szülő szinte felmentve érzi magát, hogy a gyerek mozgásszükségletének kielégítésére gondot fordítson. Rábízta a gyermek testi nevelését az iskolára, csakúgy mint a szellemit.

### IV. Család -- iskola

Az iskolai testnevelés, a hirdetett program eredményesen a párhuzamosan ható nevelési színterek összehangolt tevékenységében realizálódhat,

mint család és iskola. Ezek együttműködését kell jobban megszervezni, hatékonyabbá tenni. Ez mindkét részből cselekvő együttműködést igényel.

TDK-s hallgatóink felmérést végeztek 9--15 éves tanulók körében, hogy a szülői ház vajon mennyire szervezi a hétvégeken a gyerekek testnevelési tevékenységét.

A vizsgálatból kitűnt, hogy a szülői ház hétvégeken a gyerekek ilyen irányú tevékenységével kismértékben törődik. Szemléletváltásra van szükség a szülők részéről. Nem lehet mindent az iskolától várni. Ne csak azt kérdezze meg az iskolából hazatérő, magát alig vonzó gyerektől, hogy "hányasra feleltél"? -- "kész a leckéd?", hanem azt is, hogy "volt-e ma testnevelési óra?", "mennyit volt szabad levegőn?".

Sajnos a szülők nagyon nagy százaléka végez valamilyen nyolc órán túli munkát. Egy időmérleg-vizsgálat szerint a gyereknevelésre fordított közvetlen idő a férfiaknál napi 13 perc, a kereső nők esetében napi 22 perc!

Amelyik gyerek napirendjében nem szerepel a mozgás, az hátrányos helyzetben van. A mozgásszegény életmódra kényszerített gyerekeknek rossz a közérzetük, nyugös, gyenge a betegségekkel szembeni ellenállóképessége. A viszonylag gyors megoldás záloga jelenleg a szülők, családok felvilágosítása, felelősségük felkeltése.

#### V. Egyásra épülő nevelési szintek kapcsolata

A párhuzamosan ható szintek együttműködésén túl, az egyásra épülő nevelési szintek: általános iskola, középiskola, felsőoktatási intézmények összehangolt tantervi és nevelési célkitűzése között nem lehet szakadék, a minőségileg emelkedő folyamatnak kell érvényesülni a testnevelésben is.

A II. pontban már utaltam a 6--10 éves korú alsó tagozatos testnevelés problémáira. Bár az alsó tagozat az egyásraépülésben nem teljesen önálló szintér, hiszen az általános iskola szerves része. Mégis ezt tartom a program legneuralgikusabb találkozási pontjának. Miért? Ebben az életszakaszban ismerkedik meg a gyermek a szoktatás, gyakoroltatás nevelő módszerével, a napi munkarend helyes beosztásával. Először dolgozik a gyermek kötött időben. Ha ebben a legbefogadóbb életkorban nem tanulják

meg a helyes arányt, (szellemi-fizikai munka, szabadidő) nem alakul ki az a szokásrendszer, amely a megfelelő életmód és életvitel alapja, később már a meggyőzés eszközével, intellektuális ráhatással sem tudunk jelentős eredményt elérni.

Az utóbbi évtizedben NÁDORI L. a 6--10 éves gyerekek fizikai képzése területén végzett kutatási eredményei azt tanúsították, hogy az ilyen korú gyerekek képzésében hangsúlyos szerepet játszik a koordinációs képességek fejlesztése és mozgástapasztalatok gyűjtése.

Ezért öröndetes az a hír, hogy visszaállítják a harmadik testnevelési órát (ciklusonként 6). Majd az 1990/91-es tanévben minden valószínűség szerint megvalósul a nagy álom, az alsótagozatosok számára mindennap lesz testnevelésóra. Ezzel Európában a második helyre kerülünk! Addig is fontos feladat a testnevelési órák, tömegsport, diáksport versenyek, úttörő, szabadidős sporttevékenységek jó szervezése, mert a megfelelő intenzitás itt lenne biztosított. Napi 10--20 perces időtartamú testedzéssel lehetetlen a szervezet elégséges fejlődéséhez a szükséges mozgásingert biztosítani. A biológiai hatás időigényes.

Iskolai testnevelésünkre a jövőben órisái feladat hárul. Nem túlzunk, amikor azt állítjuk, hogy a testnevelés az a tantárgy, amelyiknek igényes nevelő oktatása segíthet a leghatékonyabban megoldani a mai társadalom néhány súlyos gondját: az egészségromlást, a munkaerőköls bazulást, értékek megőrzése stb.

A fejlesztési koncepciók kialakításakor nagy figyelmet kell szentelni a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésére, s ezt kell szolgálni a tartalmi, a tárgyi és személyi, valamint a szervezeti feltételrendszer korszerűsítésének.

Testnevelés-tanításunk csak akkor tud megfelelni a társadalmi elvárásnak, ha:

- a játék öröme, a változatos feladatmegoldások teljesítése, a sikerélmény olyan szilárd érzelmi és motivációs bázist alakít ki, amely egy életre kiható sportszeretetet, gazdag érzelmvilágot teremt meg;

- különös gondot fordít a gyengébb képességű tanulók felzárkóztatására;
- segít abban, hogy a tanulók minél korábbi életkorban megtalálják a számukra kedvezőbb szabadidős testedzési, játék és sportolási formákat.

Már évekkel ezelőtt szükség lett volna a testnevelési órák számának megemelésére. Bízok benne, hogy ez hamarosan be fog következni, de mérhető eredménye csak úgy lesz, ha:

- kellő számban állnak rendelkezésre olyan létesítmények és felszerelések, amelyek a testnevelésre és a sportra csábítanak;
- megkülönböztetett figyelmet fordítanak az 1--4 osztályos általános iskolai tanulók testnevelésének szakszerűbb ellátására, és nagyobb arányban foglalkoztatják a testnevelés tanítására is felkészített tanítókat.

A testnevelés, az iskolai sport ügye sem szűkíthető le a szaktanár felelősségére. Valamennyi pedagógusnak a mozgásigény felkeltésén, a rendszeres sportolás megszerettetésén kell fáradoznia. Ilyen jellegű feladatok ellátására a pedagógusképző intézményekben az eddigieknél jobban fel kell készíteni a pedagógusjelölteket arra is, hogy "mintaadó" rétegeként munkájuk, felelősségük nemcsak a tanulóifjúság nevelésében, hanem rajtuk keresztül -- közvetve -- a szülők nevelésében, formálásában is felbecsülhetetlen jelentőségű. A kötelező testnevelést kiemelném, mint olyan lehetőséget, ahol még befolyásolni lehet a jövőbeni diplomások testneveléssel és sporttal kapcsolatos szemléletét és magatartásmódját.

Szülőknek, nevelőknek, társadalomnak, közösen kell tenni többet az egészséges életmód kialakításához. A tanulóknak megfelelő mintát és segítséget kell kapniuk. A testnevelés, a sporttevékenység a jövőben nélkülözhetetlenül hozzá kell, hogy tartozzék az ember mindennapi életéhez.

Az életmódprogramok, egészségmegőrző programok fő célja így valósul meg: "minőségi, aktív életben maradás".

Bakonyi Ferenc már 1975-ben az "életben maradás" programjaként hirdette meg azt a szemléletet formáló programot, mellyel az iskolai testnevelés hatékonyságát kívánta növelni.

Az ő programja a környezeti ártalmak elleni küzdelem, mely igen szoros összefüggést mutat az egészségnevelés programjával.

Véleménye megszívlelendő: "A testnevelés szemlélete tekintetében a testnevelés célja és feladatai közé az "életben maradásért" való küzdelmet is fel kell venni.

A koncepció érdekében mind a tanárképző intézményekben, mind a társadalom legszélesebb rétegeiben erőteljes felvilágosító munkát és propagandát kell kifejteni.

#### I r o d a l o m

1. ARDAY László: A felsőoktatási intézmények testnevelésének időszervi kérdései. Felsőoktatási Szemle 28. 1979. 2. 76--81. old.
2. BAKONYI Ferenc: Hogyan növelhető az iskolai testnevelés hatékonysága? Sport és testnevelés időszervi kérdései. 1975. 2. sz. 61--71. old.
3. BÁCSKAI Lajosné: Egészségnevelés az általános iskolában. Köznevelés XLIV. évf. 6. sz. 1988. II. 5. 8. old.
4. BÁTHORI Béla: A testnevelés elmélete és módszertana Sport Budapest, 1985.
5. Dr. FÉSŰS László: A tiszántúli tanuló ifjúság testnevelésének vizsgálata az ehhez szükséges feltételrendszer tükrében. Egészségnevelés 28. 1987. 1. 8--11.
6. FRENKL Róbert: Szellemi teljesítőképesség és testedzés. Közművelődés 1981. XXXVII. évf. 10. sz. 10. old.
7. GYENGE József: Az iskolai testnevelés helyzete, fejlesztésének lehetőségei a közoktatásban. III. Testnevelési Tudományos Konferencia Szeged, 1984.
8. Dr. MÓNUS Erzsébet: Az iskoláskorúak testi-lelki egészsége. Medincina Budapest, 1985.



9. NEMESSURINÉ DALMI Edit -- NEMESURRI Mihály: Mozgáshiány és  
egészségszint az iskolában "Sok mozgással az egészségért"  
tudományos konferencia Veszprém, 1986. ápr. 30. 11--17. old.
10. RÁKOSFALVI Pál: A testnevelő tanári pálya és szerepe megítélésének  
néhány ellentmondása.  
Pedagógiai Szemle 37. 1987. 6. 568--578. old.

#### K i a d v á n y o k

11. A serdülőkorú iskolás gyermekek egészségmagatartása 1986.  
(Munkaanyag) KSH Budapest 1987.
12. Az egészségmegőrzés társadalmi programja  
Kossuth 1987.
13. Tanulmányok az ifjúság testi neveléséről  
Sport, Budapest, 1975.
14. Az általános iskolai nevelés és oktatás terve.  
Testnevelés 5--8 old.  
Oktatási Minisztérium Budapest, 1978.